

Unterschriftenliste 3. Kyu (Grüngurt)			Kommentar	Unterschrift 1	Unterschrift 2	
Name	Technikausführung					
1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle		Datum	Datum	
		1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage		Unterschrift	Unterschrift	
2	Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts		Datum	Datum	
		2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse		Unterschrift	Unterschrift	
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken	Zusammen mit 16 Freie Anwendungsformen	Datum	Datum	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	Zusammen mit 7 Würge-/Nervendrucktechniken	Datum	Datum	
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	Ju-Jutsu Techniken in Kombination	Datum	Datum	
6	Atemitechniken	6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick		Unterschrift	Unterschrift	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen		<i>Zusammen mit 4 Bodentechniken</i>		
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		Datum	Datum	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik		Unterschrift	Unterschrift	
10	Wurftechniken	10.1 Schulterwurf oder Schulterzug		Datum	Datum	
		10.2 Große Innensichel		Unterschrift	Unterschrift	
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	Datum	Datum		
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	Datum	Datum		
		14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	Unterschrift	Unterschrift		
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)				
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)	Datum	Datum		
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	Unterschrift	Unterschrift		
		<i>Zusammen mit 3 Komplexaufgabe</i>				

Spielregeln für die Unterschrifteneinholung vor der Prüfung

Grundlegendes

- Um an der Gürtelprüfung teilnehmen zu dürfen, braucht Ihr in jedem Prüfungsfach Unterschriften von 2 Dan-Trägern (notwendige nicht hinreichende Bedingung für die Prüfungsteilnahme)
- Um die Anzahl der notwendigen Unterschriften zu reduzieren, haben wir verschiedene Prüfungsfächer zu größeren Technikblöcken zusammengelegt
- Beim Vorzeigen der Technikblöcke soll die Prüfungssituation soweit wie möglich nachgestellt werden (komplette Technikausführung in Kombination, begrenzte Möglichkeit zur Wiederholung, Geschwindigkeit, Etikette, kiai, etc.)
- Ihr müsst Euch selbständig darum kümmern, die Unterschriften bei den Trainern einzuholen!

Termine und Fristen

- Im Jahr 2020 findet die Gürtelprüfung für die Jugend- und Erwachsenengruppen am Samstag, den 16. Mai 2020 statt
- Ihr habt bis einschließlich Dienstag, den 21. April 2020 Zeit Unterschriften zu sammeln und könnt jederzeit damit beginnen
- Wer bis zu diesem Datum nicht alle Unterschriften gesammelt hat, nimmt nicht an der Prüfung teil!

Sonstiges

- Die Unterschriften könnt Ihr Euch im Dienstags-, Donnerstags- und sofern es stattfindet im freien Training am Sonntag einholen. Bitte beachtet bei Eurer Planung, dass in den Schulferien regelmäßig der Trainingsbetrieb reduziert ist
- Ihr könnt in jedem Training Unterschriften in beliebig vielen Technikblöcken sammeln; in einem Training dürft Ihr jedoch nur eine 1 Unterschrift pro Technikblock anfragen
- Ihr dürft keine Unterschriften für Techniken anfragen, wenn diese in dem gleichen Training vom Trainer gezeigt wurden oder Eure Technikausführung in dem Training von einem Trainer korrigiert wurde